5　引用・参考文献

3　ストレス対処講習の概要

1)リチャード・S.ラザルス・スーザン フォルクマン著:ストレスの心理学－認知的評価と対処の研究, 実務教育出版, 1991
2)田中ウルヴェ京・奈良雅弘著:ストレスに負けない技術　コーピングで仕事も人生もうまくいく!, 日本実業出版社, 2005
3)大野裕著:認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド, 星和書店, 2010
4)大野裕著:はじめての認知療法, 講談社現代新書, 2011
5)岡田佳詠・田島美幸・中村聡美著　秋山剛・大野裕監修:さあ!はじめよう　うつ病の集団認知行動療法, 医学映像教育センター, 2008
６)五十嵐良雄・林俊秀：うつ病リワーク研究会の会員施設でのリワークプログラムの実施状況と医療機関におけるリワークプログラムの要素，職リハネットワーク，No67，独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構障害者職業総合センター，2010
７)うつ病リワーク研究会著　秋山剛監修：うつ病リワークプログラムのはじめ方，弘文堂，2009

4　セッションの内容と進め方

1)田中ウルヴェ京・奈良雅弘著:ストレスに負けない技術　コーピングで仕事も人生もうまくいく!, 日本実業出版社, 2005
2) 田中ウルヴェ京・奈良雅弘著:毎日しんどい人のためのコーピング入門　ストレスに負けない技術, 日本実業出版社, 2011
3)田中ウルヴェ京著:図解　田中ウルヴェ京流　本番に強くなるコーピングの教科書, インデックス・コミュニケーションズ,2008
4)大野裕著:認知療法・認知行動療法　治療者用マニュアルガイド, 星和書店, 2010
5)嶋田洋徳・鈴木伸一編著　坂野雄二監修:学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル, 北大路書房, 2004
6)障害者職業総合センター:リワークプログラムとその支援技法－在職精神障害者の職場復帰支援プログラムの試行について－, 障害者職業総合センター実践報告書, No.12, 2004
7)大阪商工会議所編:メンタルヘルス・マネジメント検定試験公式テキストⅡ種ラインケアコースⅢ種セルフケアコース, 中央経済社, 2009
8)大野裕著:こころが晴れるノート－うつと不安の認知療法自習帳－, 創元社, 2003
9)大野裕著:はじめての認知療法, 講談社現代新書, 2011
10)大野裕・田島美幸監修・著：こころのスキルアッププログラム認知療法・認知行動療法の視点から
11)岡田佳詠・田島美幸・中村聡美著　秋山剛・大野裕監修:さあ!はじめよう　うつ病の集団認知行動療法, 医学映像教育センター, 2008
12)鈴木伸一・岡本泰昌・松永美希編　松永美希・吉村晋平・国里愛彦・鈴木伸一著:うつ病の集団認知行動療法実践マニュアル　再発予防や復職支援に向けて, 日本評論社, 2011
13)厚生労働省科学研究費補助金こころの健康科学研究事業　うつ病の認知療法・認知行動

療法(患者さんのための資料),2009
14)デニス・グリーンバーガー・クリスティン・A・パデスキー著:うつと不安の認知療法練習帳,創元社,2003
15)夏目誠:ストレス度とストレス耐性点数:産業ストレス研究,第 4 巻,第 1 号,日本産業ストレス学会,1997
16)大野裕監修:チェックでわかる自分発見 BOOK　働く人のメンタルヘルス,東京法規出版,2005
17)ウィレム・クイケン・クリスティーン・A・パデスキー・ロバート・ダッドリー著:認知行動療法におけるレジリエンスと症例の概念化, 星和書店, 2012
18) 中野敬子著:ストレスのトリセツ〈取扱説明書〉－自分でできる認知行動療法－,遠見書房,2012

６　付属ＣＤ－ＲＯＭ、ＤＶＤの内容一覧

■CD－ROM「ストレス対処講習資料集」

PCでそのまま印刷して使用できます。

項目	資料名	頁	種類
ストレス対処講習の概要	リワークノート～体験整理シート～	21	PowerPoint
	リワークノート～コラムシート～	22	Word
	リワークノート～問題解決プランシート～	23	Word
	振り返りシート	24	Word
ストレス理解1 ストレスについて	レジュメ「ストレスについて」	27	PowerPoint
	ストレス理解シート	32	Word
	資料「勤労者のストレス点数のランキング」	33	Word
	資料「ストレッサーとしてのハッスル」	34	Word
	資料「ストレスに強くなる8つの習慣」	35	Word
ストレス理解2 ストレス対処について	レジュメ「ストレス対処について」	37	PowerPoint
ストレス理解3 セルフトークを考えてみよう	レジュメ「セルフトークを考えてみよう」	45	PowerPoint
アセスメント1 認知行動療法の考え方	レジュメ「認知行動療法の考え方」	55	PowerPoint
	気分と思考を捉えるシート～3つのコラム～	64	Word
アセスメント2 体験整理シートを書いてみよう	レジュメ「体験整理シートを書いてみよう」	67	PowerPoint
	リワークノート～体験整理シート（事例記入済み）～	74	PowerPoint
認知の工夫1 コラムシートを書いてみよう	レジュメ「コラムシートを書いてみよう」	93	PowerPoint
	リワークノート～コラムシート（事例記入済み）～	105	Word
行動の工夫1 問題解決能力を高めよう	レジュメ「問題解決能力を高めよう」	117	PowerPoint
	リワークノート～問題解決プランシート（事例記入済み）～	130	Word

■DVD「ストレス対処講習における集団セッションの実践法」

集団セッションの具体的な場面を収録しています。
DVDプレイヤーまたはPCのDVD視聴ソフトで視聴できます。

項目	頁	時間
アセスメント3　体験整理シートを使って話し合ってみよう① （今後、コラムシートや問題解決プランシートを活用していく対象者）	83	16分45秒
アセスメント3　体験整理シートを使って話し合ってみよう② （体験整理シートのみ活用する対象者）	87	21分30秒
認知の工夫2　コラムシートを使って話し合ってみよう	110	19分23秒
行動の工夫2　問題解決プランシートを使って話し合ってみよう	138	21分31秒

障害者職業総合センター職業センター支援マニュアル　No.9

精神障害者職場再適応支援プログラム
気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのストレス対処講習

発行日　平成 25年 3月
編集・発行　独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構
障害者職業総合センター職業センター
所在地：〒261-0014　千葉県千葉市美浜区若葉３－１－３
電話：０４３－２９７－９０４３（代表）
URL：http://www.nivr.jeed.or.jp
印刷・製本　株式会社 白樺写真工芸